

EduSarthe

MAI 2000

LES ACTIVITÉS AQUATIQUES



SOMMAIRE

PRÉSENTATION

Ce document vous propose des situations adaptées à chaque niveau de nageur en regard d'une ou plusieurs acquisitions liées à l'activité (liste non exhaustive).

Les niveaux des nageurs ont été définis en fonction des cycles :

DÉBUTANTS : Cycle 2 APPRENTIS NAGEURS : Cycle 2 ou 3 NAGEURS CONFIRMÉS : Cycle 3

Chaque acquisition soutend des savoirs.

COMPÉTENCES .... A.P.S. ................ACQUISITIONS .... SAVOIRS .... SITUATIONS

Tableau des compétences : pages 3 et 4 ; tableau général : pages 7 à 8.

Par acquisition, ces situations sont décrites et présentées sous forme de tableaux : répertoire pages 9 à 47.

C'est à partir du choix intentionnel des acquisitions, des savoirs et des situations que vous pourrez construire des Unités d'Apprentissage :

DES COMPÉTENCES ... AUX SITUATIONS

Ce tableau vous permet de mettre en relation:

- *les compétences du cycle*
- *les acquisitions visées en Activités Aquatiques*
- *les situations qui permettent d'atteindre les compétences.*

Lorsque le cercle de la compétence est vide, cela signifie que celle-ci n'est pas prépondérante dans les activités aquatiques.

compétence 1
Réaliser des actions plus complexes que celles de la vie quotidienne, telles que courir et sauter par dessus un ou plusieurs obstacles, courir et lancer, ou d'autres combinaisons d'actions élémentaires.

compétence 2
Appréhender dans la réalisation de ces actions les notions de déplacement, de durée, de vitesse.

compétence 3
Apprécier l'intensité des efforts à fournir et leurs effets sur l'organisme en prenant conscience de ses limites.

ACTIVITÉS AQUATIQUES

CYCLE 2

1 2 3 4

ACQUISITIONS

Mise en œuvre du principe d'Archimède	1 4	situations pages 10 à 14
Équilibre par combinaison des forces	1	situations pages 16 à 19
Minimisation de la résistance au déplacement	2	situations pages 22 à 24
Structuration respiration/motricité	3	situations pages 28 à 32
Optimisation des actions motrices	3	situations pages 36 à 41

Compétence 4
Agir en fonction d'un risque reconnu et apprécié, et de la difficulté de la tâche.

Compétence 5
Agir en fonction des autres, selon des règles et tenir différents rôles dans une équipe.

Compétence 6
S'engager dans une action individuelle ou collective visant à communiquer aux autres un sentiment, une émotion.

DES COMPÉTENCES ... AUX SITUATIONS

ACTIVITÉS AQUATIQUES

CYCLE 3

1 2 4

Compétence 1

Manifester une plus grande aisance dans ses actions par affinement des habiletés acquises antérieurement.

Compétence 2

Utiliser des savoirs et des connaissances de manière efficace dans la pratique des activités sportives et d'expression.

Compétence 3

Participer à des actions collectives en y tenant des rôles différents et en respectant des règles.

Compétence 4

S'inscrire dans un projet individuel ou collectif visant à une meilleure performance et apprécier son niveau de pratique.

ACQUISITIONS

Mise en œuvre du principe d'Archimède	1	situations pages 13 et 14
Équilibre par combinaison des forces	1	situations pages 18 à 20
Minimisation de la résistance au déplacement	2 4	situations pages 24 à 26
Structuration respiration/motricité	1 2	situations pages 31 à 34
Optimisation des actions motrices	2 4	situations pages 37 à 47

REGLES D’OR DES ACTIVITÉS AQUATIQUES

Les activités aquatiques se caractérisent par une adaptation à un milieu inhabituel qui remet en cause trois principes essentiels du comportement humain : l’équilibre, le mode de déplacement et la respiration.

Ce sont des activités où la composante émotionnelle est très importante.

Ce sont des activités sociales qui permettent à l’enfant d’assurer sa propre sécurité, d’apprendre des règles d’hygiène et d’aider les autres.

Il est nécessaire de respecter le règlement de la piscine fréquentée (tenue, douche, circuits, déplacements, ...)

Au cours des séances, il est nécessaire de :

- Respecter les consignes.
- Ne pas se « borner à un simple apprentissage systématique des gestes techniques ».
- Présenter, préciser et matérialiser les espaces d’action.
- Aménager le milieu et favoriser un temps important d’activité dans l’eau,
  - pour éviter les files d’attente,
  - pour éviter les blocages affectifs.
- Mettre en place des situations, permettant une évaluation diagnostique (1ère séance) et une évaluation bilan (dernière séance) ; plutôt que des séances-tests.
- Mettre en place une évaluation continue (fiches exemples jointes dans le document) pour permettre aux élèves de changer de groupes de niveau, au fur et à mesure des séances, s’ils existent.

CONDITIONS DE SÉCURITÉ

ÉDUSARTHE : « Organiser les sorties »

Voir « Recommandations départementales » pages 78 et 79.

ACTIVITÉS AQUATIQUES

ACQUISITIONS	SAVOIRS MARQUANT LE TERME DE L'APPRENTISSAGE	DÉBUTANTS Cycle 2	APPRENTIS NAGEURS Cycle 2 et 3	NAGEURS CONFIRMÉS Cycle 3
Mise en œuvre du principe d'Archimède (Accepter de flotter, de couler)	**DÉBUTANTS** ***Identifier, apprécier*** - S'engager en sécurité dans l'appropriation du milieu aquatique. - Repérer les éléments constitutifs du milieu aquatique aménagé. ***Réaliser*** - Quitter les appuis solides. - Se laisser couler. - Se laisser flotter, se relâcher. **DÉBUTANTS -APPRENTIS NAGEURS** ***Gérer*** - Accepter de s'immerger, de se laisser porter et de se laisser déséquilibrer par l'eau.	- Chasse au trésor p. 10 - Sauter dans une cible p. 10 - Attraper un objet p. 11 - L'ascenseur p. 11 - les quatre coins p. 12	- Les 5 essais p. 13 - Le martin-pêcheur p. 13 - L'épave p. 14	
Equilibre par combinaison des forces (Construction d'un nouvel équilibre)	**DÉBUTANTS** ***Identifier, appprécier*** - Identifier les différentes positions du corps. ***Réaliser*** - Tenir des positions d'équilibre avec ou sans matériel. **APPRENTIS NAGEURS** ***Identifier, apprécier*** - Identifier le rôle des bras (moteur) et celui des jambes (équilibrateur). - Passer volontairement d'un équilibre à l'autre. - Placer la tête et les bras dans toutes les formes d'équilibre. ***Gérer*** - Adapter son équilibre au problème à résoudre **NAGEURS CONFIRMÉS** ***Réaliser*** - Piloter les déplacements dans l'eau par le placement de la tête.	- Le poisson perché p. 16 - Le transporteur p. 16 - Touché-gagné p. 17 - Les balles brûlantes p. 17	- Le flotteur p. 18 - La loutre p. 18 - L'anguille p. 19 - Le pingouin p. 19	- L'équilibriste de l'eau p. 20 - Le plongeon canard p. 20

Minimisation de la résistance au déplacement (Avoir une attitude hydrodynamique)	**DÉBUTANTS** ***Réaliser*** - Allonger son corps dans l'axe du déplacement. **APPRENTIS NAGEURS** ***Réaliser*** - Adopter une position hydrodynamique (aligner tronc - tête - bras.- jambes). **NAGEURS CONFIRMÉS** ***Réaliser*** - Adopter une attitude tonique pour créer une vitesse de déplacement.	- Le remorqueur p. 22 - Les sauveteurs p. 22 - Le sous-marin espionné p.23	- Le sous-marin silencieux p. 24 - La torpille p. 24	- La pêche sous-marine p. 25 - Piquer une tête p. 25 - Le show p. 26
Structuration respiration/motricité (Respirer, souffler dans l'eau)	**DÉBUTANTS** ***Identifier, apprécier*** - Contrôler sa respiration. ***Réaliser*** - Souffler dans l'eau (varier la durée et l'intensité). **APPRENTIS NAGEURS** ***Réaliser*** - Coordonner expiration - inspiration dans des modes de déplacements simples. **NAGEURS CONFIRMÉS** ***Gérer*** - Organiser sa conduite en fonction des contraintes respiratoires et motrices.	- Coucou me revoilà p. 28 - La machine à sous p. 28 - Le bébé dauphin p. 29 - Parcours d'obstacles p. 29 - Le grand bleu p. 30 - Le phoque p. 30	- Faire son marché p. 31 - Le cachalot p. 31 - Les pieds joints p. 32	- La baleine p. 33 - Le dauphin p. 33 - Voyage sous-marin p. 34

Optimisation des actions motrices (Devenir un nageur efficace)	**DÉBUTANTS** ***Identifier, apprécier*** - Identifier des moyens de propulsion efficaces (orientation, trajet, rythme). **APPRENTIS NAGEURS** ***Réaliser*** - Coordonner l'action des bras et l'action des jambes. - Agir en continuité. **NAGEURS CONFIRMÉS** ***Réaliser*** - Agrandir les trajets moteurs. ***Gérer*** - S'organiser dans un projet visant à une performance (distance - vitesse). - Organiser ses conduites pour aider un autre. - Répartir son effort.	- Changer de flotteur p. 36 - Le turbo p. 36	- Accroche-décroche p. 37 - Le relais du flotteur p. 37 - La sirène p. 38 - La grenouille p. 38 - L'otarie p. 39 - Relais-navette p. 39 - L'inventeur des nages p. 40 - Test activités nautiques p. 40 - Le mannequin p. 41	- Relais-obstacles p. 42 - Le crawl p. 43 - Le dos crawlé p. 44 - La brasse p. 45 - Le maître nageur. p. 46 - Le duo p. 46 - Le joueur-but p. 47 - Le water-polo p. 47

DES ACQUISITIONS AUX SITUATIONS

« Mise en oeuvre du principe d'Archimède »

(Accepter de flotter, accepter de couler)

Activités aquatiques

ACQUISITION : Mise en œuvre du principe d'Archimède. (Accepter de flotter, accepter de couler)

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
DÉBUTANTS C 2 **Chasse au trésor**	- petit bain et moyen bain - élèves avec ou sans flotteur - objets flottants dispersés à la surface	**Aller chercher et rapporter des objets dans la corbeille** Choisir son entrée : - par les marches, - par les tapis et le ponceau, - par le bord, - par le toboggan.	* varier les distances, * varier la profondeur. * objets flottants et immergés. * réussir toutes les entrées. * marquer le plus de points : - les marches : 1 pt. - le tapis : 2pts. - le bord : 3 pts. - le toboggan : 4 pts. * jeu par équipes.
DÉBUTANTS C 2 **Sauter dans une cible**	- moyen ou grand bain - élèves avec ou sans flotteur - cerceaux - tapis	**Sauter dans la cible** - du bord - ou du plot.	* attribuer des points à chaque cible. * varier les entrées - en avant - en arrière - en pirouette - tendu - groupé * aller vers le plongeon.

Activités aquatiques

ACQUISITION : Mise en oeuvre du principe d'Archimède. (Accepter de flotter, accepter de couler)

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
DÉBUTANTS C 2 **Attraper un objet**	- moyen ou grand bain - élèves avec ou sans flotteur	**Sauter du bord et attraper un objet** Sauter et attraper la perche. Sauter et toucher l'objet accroché à la perche. Sauter et attraper un objet lancé.	* varier les distances, la profondeur.
DÉBUTANTS C 2 **L'ascenseur**	- grand bain	**Descendre pour toucher le fond** En s'aidant : - de la perche, - de la corde, - de l'échelle, - de la cage, et se laisser remonter.	* toucher le fond avec différentes parties du corps. * rapporter un objet immergé. * descendre la tête la première.

Activités aquatiques

ACQUISITION : Mise en oeuvre du principe d'Archimède. (Accepter de flotter, accepter de couler)

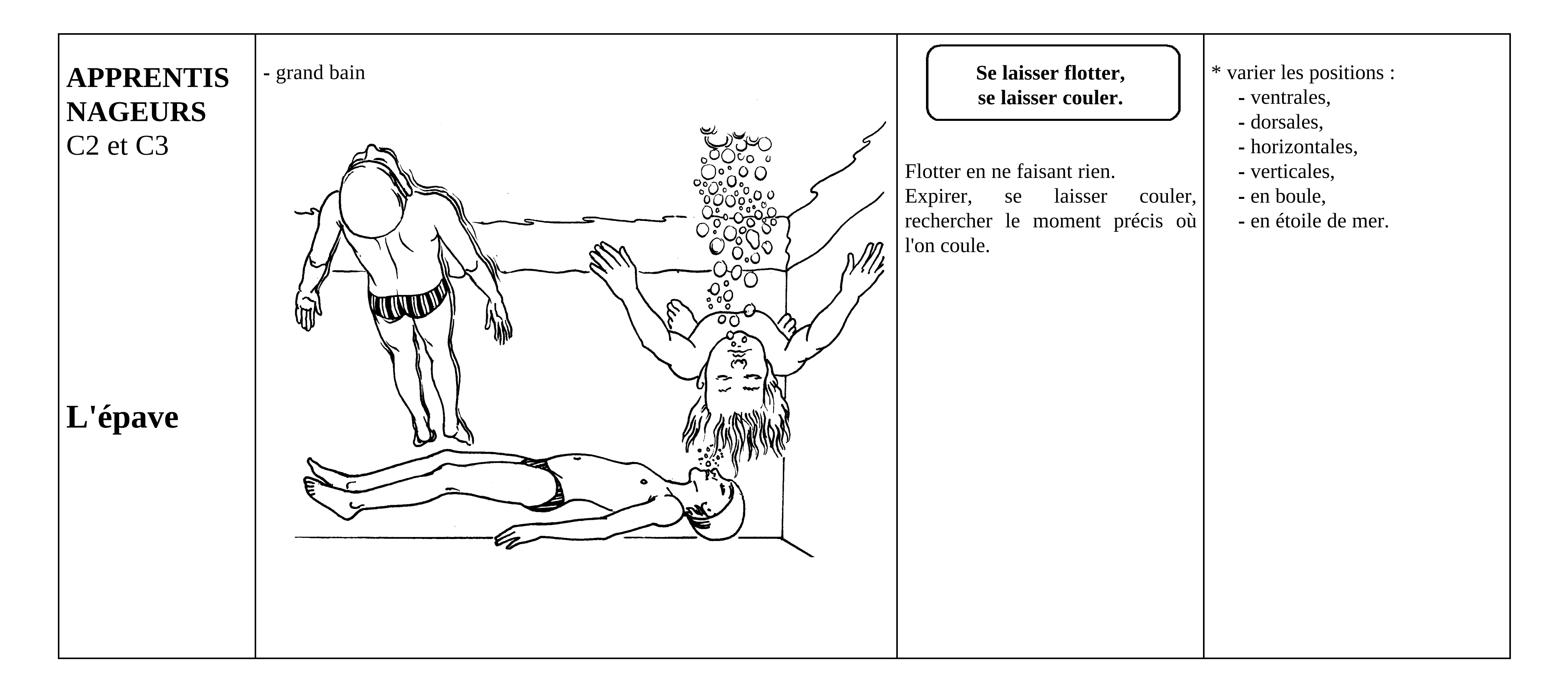
SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
DÉBUTANTS C 2 **Les quatre coins**	- moyen bain ou grand bain - groupes de 5 élèves - trame de lignes d'eau ou de cordes - élèves avec ou sans flotteur	**Trouver un coin libre** Au signal, changer de coin. Le joueur central essaie de récupérer un coin. Le joueur qui n'a pas de coin devient joueur central.	* augmenter les distances.

Activités aquatiques

ACQUISITION : Mise en œuvre du principe d'Archimède. (Accepter de flotter, accepter de couler)

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
APPRENTIS NAGEURS C2 et C3 **Les 5 essais**	- objets flottants - petit bain : objets bleus : 1 pt - moyen bain : objets jaunes : 2 pts - grand bain : objets rouges : 3 pts - élèves avec ou sans flotteur	**Aller chercher et rapporter un objet flottant à la fois** En 5 essais, marquer le plus de points.	* rapporter au moins 2 couleurs. * limiter à 2 couleurs. * limiter le temps. * jeu en équipes (relais). * varier les distances.
APPRENTIS NAGEURS C2 et C3 **Le Martin-Pêcheur**	- grand bain - objets immergés	**Aller chercher et rapporter 1 ou plusieurs objets à la fois** En plongeant du bord.	* plonger du plot. * varier les distances. * jeu en équipes. * limiter le temps. * en 5 plongées, rapporter le plus d'objets.

ACQUISITION : Mise en oeuvre du principe d'Archimède. (Accepter de flotter, accepter de couler)

APPRENTIS NAGEURS C2 et C3 **L'épave**	- grand bain 	**Se laisser flotter, se laisser couler.** Flotter en ne faisant rien. Expirer, se laisser couler, rechercher le moment précis où l'on coule.	* varier les positions : - ventrales, - dorsales, - horizontales, - verticales, - en boule, - en étoile de mer.

« Équilibre par combinaison des forces »
(Construction d'un nouvel équilibre)

ACQUISITION : Équilibre par combinaison des forces. (Construction d'un nouvel équilibre)

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
DÉBUTANTS C 2 **Le poisson « perché »**	- petit bain - objets dispersés à la surface : gros ballons - planches - haltères- perches - tapis - ligne d'eau - corde	**Se « percher » au signal** Se promener dans l'eau, au signal se « percher » sur un support (objet). Changer de support à chaque fois.	* se « percher » de différentes façons. * tenir « perché » le temps de compter 5.
DÉBUTANTS C 2 **Le transporteur**	- petit et moyen bain - élèves sans flotteur - petits objets	**Apporter 1 objet dans la corbeille** Choisir son itinéraire : - entrer du bord et suivre les tapis, - entrer du bord et passer dans le cerceau, - entrer par le toboggan et passer dans le tunnel (2 ou 3 cerceaux).	* réussir les 3 itinéraires. * jeu en équipes (relais).

<u>**Activités aquatiques**</u>

<u>ACQUISITION</u> : Équilibre par combinaison des forces. (Construction d'un nouvel équilibre)

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
DÉBUTANTS C 2 **Touché - gagné**	- moyen bain et grand bain - élèves avec ou sans flotteur	**Aller toucher....** 1) Du tapis, un autre tapis. 2) Du bord, un tapis. 3) Du bord, un foulard sur la 2ème ligne d'eau.	* réussir les 3 "touchers". * enlever la 1ère ligne d'eau.
DÉBUTANTS C 2 **Les balles brûlantes**	- moyen bain : 2 zones séparées par une ligne d'eau - 2 équipes de 5 à 10 joueurs (chaque équipe reste dans sa zone) - 5 balles dans chaque zone - durée de chaque manche : 1 à 2 minutes - 1 chronomètre et 1 sifflet	**Lancer et renvoyer les balles dans la zone adverse** L'équipe gagnante est celle qui a le moins de balles dans sa zone, à la fin de la manche.	* varier le nombre et la taille des balles. * grand bain avec ou sans flotteur.

ACQUISITION : Équilibre par combinaison des forces. (Construction d'un nouvel équilibre)

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
APPRENTIS NAGEURS C2 et C3 **Le flotteur**	- moyen ou grand bain - élèves avec ou sans flotteur.	**Du bord, chuter en boule et passer à un équilibre horizontal**	* réaliser les quatre combinaisons : - chuter en avant, passer à un équilibre ventral. - chuter en arrière, passer à un équilibre dorsal. - chuter en avant, passer à un équilibre dorsal. - chuter en arrière, passer à un équilibre ventral. * augmenter le temps d'équilibration.
APPRENTIS NAGEURS C2 et C3 **La loutre**	- grand bain - élèves avec ou sans flotteur - cônes tous les 5 mètres sur le bord.	**Traverser le bassin dans la longueur, en alternant nage ventrale et nage dorsale** À chaque cône, changer de position (dorsale ou ventrale).	* remplacer les cônes par un signal sonore.

<u>Activités aquatiques</u>

<u>ACQUISITION</u> : Équilibre par combinaison des forces. (Construction d'un nouvel équilibre)

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
APPRENTIS NAGEURS C2 et C3 **L'anguille**	- moyen et grand bain - 3 ateliers - cerceau immergé - cage aquatique - rocher	**Passer aux trois ateliers** **Atelier cage aquatique :** descendre et se laisser remonter. **Atelier cerceau :** faire une coulée ventrale pour passer dans le cerceau. **Atelier rocher :** faire une coulée ventrale pour passer dans le rocher. **Réussir les 3 ateliers**	* varier les distances * trouver 3 positions différentes de coulée.
APPRENTIS NAGEURS C2 et C3 **Le pingouin**	- grand bain en largeur - tapis, ligne d'eau	**Du bord rejoindre la ligne d'eau** Accroupi au bord, passer sous le tapis sans le toucher et rejoindre la ligne d'eau.	* arriver dans l'eau avec peu de bruit, sans éclaboussure. * varier les distances : - du tapis, - de la ligne d'eau.

ACQUISITION : Équilibre par combinaison des forces. (Construction d'un nouvel équilibre)

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
NAGEURS CONFIRMÉS C3 **L'équilibriste de l'eau**	- grand bain, en largeur. - 4 lignes d'eau	**Traverser le bassin en alternant nage ventrale et nage dorsale** Passer sous chaque ligne d'eau et changer de position (ventrale ou dorsale) après le passage.	
NAGEURS CONFIRMÉS C3 **Le Plongeon canard**	- grand bain - objets immergés : anneaux lestés croisillons, mannequins...	**Aller chercher un objet immergé** Après un déplacement en surface, déclencher la plongée par enroulement de la tête (roulade avant), aller chercher un objet immergé.	* varier la profondeur d'immersion. * plonger à la verticale de l'objet.

« Minimisation de la résistance au déplacement »

(Avoir une attitude hydrodynamique)

Activités aquatiques

ACQUISITION : Minimisation de la résistance au déplacement. (Avoir une attitude hydrodynamique)

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
DÉBUTANTS C 2 **Le remorqueur**	- moyen bain - groupes de 2 - élève remorqué, équipé d'une planche	Le remorqué : **Se mettre en position allongée** Le sauveteur : **Pousser ou tirer l'autre, pour traverser le bassin** Changer les rôles.	* faire glisser l'autre par poussées successives. * glissées de plus en plus longues. * glissées ventrales et dorsales. * varier la tenue de la planche : - planche sur la poitrine ou sur le front, - planche tenue bras tendus, - planche sous la nuque ou sur le ventre. * pousser ou tirer l'autre par les pieds.
DÉBUTANTS C 2 **Les sauveteurs**	- moyen bain - groupes de 2 : un enfant "sauveteur", au bord, un autre, avec ou sans flotteur, dans l'eau à 5 m du bord	Le sauvé : **Rester inerte dans l'eau** Le sauveteur : **Aller chercher l'autre Le ramener en le tirant sans qu'il touche le fond** Changer les rôles.	* jeu en équipes : arriver le premier. * varier la distance, les entrées dans l'eau du sauveteur.

Activités aquatiques

ACQUISITION : Minimisation de la résistance au déplacement. (Avoir une attitude hydrodynamique)

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
DÉBUTANTS C 2 **Le sous-marin espionné**	- moyen bain - objets- repères au fond du bassin - groupes de 2 : un sous-marin et un "espion" qui repère le point d'arrivée	Le sous-marin : **Pousser le mur et se laisser couler sans mouvement, le plus loin possible** L'espion : **Repérer le point d'arrivée** Changer les rôles.	* varier les distances des repères au fond de l'eau. * varier la profondeur. * varier les modes de départ : - après glissée du toboggan. - après plongeon du bord.

Activités aquatiques

ACQUISITION : Minimisation de la résistance au déplacement. (Avoir une attitude hydrodynamique)

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
APPRENTIS NAGEURS C2 et C3 **Le sous-marin silencieux**	- grand bain - 4 cerceaux immergés placés à 2, 4, 6 et 8m du bord	**Partir du bord, faire une coulée pour passer dans n'importe quel cerceau** Essayer les 4 cerceaux.	* varier la profondeur des cerceaux. * varier les entrées dans l'eau. * faire peu ou pas de mouvements. * augmenter les distances.
APPRENTIS NAGEURS C2 et C3 **La torpille**	- grand bain en largeur - 2 zones de départ A et B - 1 ligne verticale de 3 cerceaux lestés, placée plus près de A - groupes de 2 :1 torpille et 1 observateur	Le nageur : **Partir de A ou de B et passer dans le cerceau annoncé** Faire le moins de mouvements possibles. L'observateur : **Valider le contrat** Changer les rôles.	* ne plus faire de mouvements. * varier les entrées dans l'eau. * réussir les 6 possibilités.

Activités aquatiques

ACQUISITION : Minimisation de la résistance au déplacement. (Avoir une attitude hydrodynamique)

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
NAGEURS CONFIRMÉS C3 **La pêche sous-marine**	- grand bain - groupes de 2 élèves : 1 plongeur / 1 observateur - 5 à 6 objets lestés différents éparpillés à différentes distances des bords	Le nageur : **Réussir le contrat annoncé** Le plongeur annonce le nombre d'objets qu'il va rapporter en 1 plongée. L'observateur : **Contrôler le contrat annoncé** Changer les rôles.	* varier la profondeur et les distances des objets immergés. * réajuster son contrat. * varier les entrées dans l'eau. * faire un contrat sur plusieurs plongées successives. * masques et palmes. * limiter et mesurer le temps. * jeu en équipes.
NAGEURS CONFIRMÉS C3 **Piquer une tête**	- grand bain - 3 ateliers, 3 élèves par atelier, 2 chargés de la mise en place du matériel et de l'évolution du dispositif (hauteur perche, éloignement du cerceau) à la demande du plongeur.	**Plonger sans toucher la perche et/ou le cerceau** Passer aux trois ateliers : 1) Plonger par-dessus la perche, 2) Plonger dans le cerceau, 3) Plonger par-dessus la perche et dans le cerceau. Changer les rôles.	

Activités aquatiques

ACQUISITION : Minimisation de la résistance au déplacement. (Avoir une attitude hydrodynamique)

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
NAGEURS CONFIRMÉS C3 **Le show**	- grand bain - équipes de 3 plongeurs - points de départ aux choix (plongeoir, plot, bord...) - temps d'élaboration, temps de répétition, et temps de présentation	**Présenter des plongeons**	* aller vers le plus spectaculaire. * avec ou sans matériel. * identiques ou différents, * en même temps ou en cascade.

DES ACQUISITIONS AUX SITUATIONS

« Structuration respiration/motricité »

(Respirer, souffler dans l'eau)

ACQUISITION : Structuration respiration/motricité. (Respirer, souffler dans l'eau)

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
DÉBUTANTS C 2 **Coucou, me revoilà**	- petit et moyen bain - groupes hétérogènes de 3 ou 4 élèves sans flotteur - parcours composé de 6 ateliers	**Dire « coucou » à chaque fois que la tête sort de l'eau** Essayer tous les ateliers: - passer sous la ligne d'eau, - passer dans les cerceaux flottants, - passer dans le tapis troué, - passer sous le tapis, - passer dans les cerceaux immergés, - passer dans le tunnel de cerceau.	* enchaîner plusieurs ateliers. * faire le parcours en continu. * varier les profondeurs.
DÉBUTANTS C 2 **La machine à sous**	- objets flottants - petit et moyen bain - élèves sans flotteur - 3 parcours « machine à sous »	**Rapporter un objet dans la machine à 1, 2 ou 3 sous** Partir du bord, aller chercher un objet flottant, l'apporter en passant par le parcours « machine à sous » de son choix : - cerceaux flottants à 1 sou, - cerceaux immergés à 2 sous, - tunnel de cerceaux ou rocher immergé à 3 sous.	* varier les profondeurs. * en 3 passages successifs gagner le plus de sous. * par équipe de 3 ou 4, gagner le plus de sous.

Activités aquatiques

ACQUISITION : Structuration respiration/motricité. (Respirer, souffler dans l'eau)

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
DÉBUTANTS C 2 **Le bébé dauphin**	- petit bain : 1 ligne d'eau - 1 tapis troué, 1 « huit » troué, 1 ligne de cerceaux flottants - élèves sans flotteur	**Suivre la ligne d'eau sous l'eau** Inspirer en passant la tête dans chaque élément.	* varier les distances entre les éléments.
DÉBUTANTS C 2 **Parcours d'obstacles**	- petit et moyen bain - cerceau immergé, tapis troué, ponceau - élèves sans flotteur - possibilité de palmes et masques	**Faire le parcours** du bord : - entrer dans l'eau, - sortir par le trou du tapis, - passer dans le cerceau immergé, - passer sous le ponceau.	* varier les distances ou la profondeur. * enchaîner 2 obstacles. * enchaîner les 3 obstacles.

ACQUISITION : Structuration respiration/motricité. (Respirer, souffler dans l'eau)

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
DÉBUTANTS C 2 **Le grand bleu**	- moyen bain - groupes de 2 élèves sans flotteur	**Par deux, rester le plus longtemps possible sous l'eau**	* être le dernier à sortir de l'eau. * faire un concours. * varier les positions d'immersion (œuf, boule, étoile).
DÉBUTANTS C 2 **Le phoque**	- petit bain - groupes de 4 élèves : 3 élèves alignés jambes écartées, 1 élève « phoque »	**Passer entre les jambes de ses partenaires** Possibilité de sortir la tête entre chaque partenaire.	* varier les distances entre les partenaires. * passer 2, 3 partenaires sans sortir la tête. * faire un relais pour traverser le bassin.

Activités aquatiques

ACQUISITION : Structuration respiration/motricité. (Respirer, souffler dans l'eau)

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
APPRENTIS NAGEURS C2 et C3 **Faire son marché**	- objets immergés - grand bain - élèves sans flotteur (possibilité de palmes et masques)	**Rapporter le plus d'objets possibles à chaque plongée** Partir du bord.	* varier la profondeur. * descendre la tête la première.
APPRENTIS NAGEURS C2 et C3 **Le cachalot**	- grand bain : 4 lignes d'eau en longueur	**Traverser le bassin en largeur** Passer sous les lignes d'eau et inspirer une seule fois entre chaque ligne.	* réussir une traversée sans s'arrêter. * enchaîner plusieurs largeurs.

ACQUISITION : Structuration respiration/motricité. (Respirer, souffler dans l'eau)

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
APPRENTIS NAGEURS C2 et C3 **Les pieds joints**	- moyen et grand bains en largeur - possibilité de ceinture - pull-boy entre les jambes	**Traverser le bassin** - en nageant avec les bras - en soufflant dans l'eau à chaque cycle de bras.	* en brasse, inspirer tous les 2 cycles. * en crawl, inspirer tous les 3 temps (1 cycle et demi). * jouer sur les rythmes respiratoires. Inspirer tous les 5 temps, 7 temps...

Activités aquatiques

ACQUISITION : Structuration respiration/motricité. (Respirer, souffler dans l'eau)

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
NAGEURS CONFIRMÉS C3 **La baleine**	- grand bain dans le sens de la longueur - groupes de 2 élèves : 1 plongeur / 1 observateur (avec 1 marque, ex. : plot)	Le plongeur : **Parcourir la plus grande distance en immersion** Partir du bord. Ne faire qu'une expiration (longue et complète). L'observateur : **Marquer la distance et vérifier s'il y a des bulles** Changer les rôles.	* établir un record de distance. * jeu en équipes : additionner les distances. * étalonner le bassin.
NAGEURS CONFIRMÉS C3 **Le dauphin**	- grand bain : 1 ligne d'eau - 1 tapis troué, 1 « huit » troué et 1 ligne de cerceaux flottants - élèves sans flotteur	**Faire le parcours, sous l'eau, en brasse, et inspirer en passant la tête dans chaque élément**	* varier les distances entre les éléments pour allonger le parcours. * faire une longueur.

Activités aquatiques

ACQUISITION : Structuration respiration/motricité. (Respirer, souffler dans l'eau)

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
NAGEURS CONFIRMÉS C3 **Voyage sous-marin**	- grand bain - objets immergés (cerceaux, rocher, tunnel...) - masque et tuba, possibilité de palmes - groupes de 2 élèves : 1 plongeur 1 observateur	Pour le plongeur : **Annoncer et réaliser son parcours en utilisant un tuba** Pour l'observateur : **Vérifier le parcours et compter le nombre de prises d'air** Changer les rôles.	* répéter 3 fois le parcours. * limiter le nombre et le temps de prise d'air.

DES ACQUISITIONS AUX SITUATIONS

« Optimisation des actions motrices »

(Devenir un nageur efficace)

DÉBUTANTS

CYCLE 2

APPRENTIS NAGEURS

CYCLES 2 et 3

NAGEURS CONFIRMÉS

CYCLE 3

<u>Activités aquatiques</u>

<u>ACQUISITION</u> : Optimisation des actions motrices. (Devenir un nageur efficace)

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
DÉBUTANTS C 2 **Changer de flotteur**	- moyen et grand bain : 3 ateliers ou 3 lignes d'eau : ①②③ - planches - frites - pains - tapis avec flotteurs pour le changement - possibilité d'utiliser des palmes	**Traverser le bassin avec un flotteur, revenir avec un autre** ① Aller avec une frite, revenir avec 2 planches. ② Aller avec une planche sous chaque bras, revenir avec les 2 planches superposées tenues par les mains. ③ Aller avec une planche, revenir avec un pain dans chaque main.	* jouer sur les distances. * faire le trajet sur le dos. * faire les 3 ateliers en continu.
DÉBUTANTS C 2 **Le turbo**	- grand bain (le long du bord) - groupe de 2 élèves : un nageur et un observateur - flotteurs à disposition : f rites, planches, pains	Le nageur : **Aller le plus loin possible , tête dans l'eau** Partir du bord, avec le flotteur de son choix. L'observateur : **Repérer la distance parcourue par le nageur** Changer les rôles.	* souffler dans l'eau. * retirer les flotteurs.

Activités aquatiques

ACQUISITION : Optimisation des actions motrices. (Devenir un nageur efficace)

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
APPRENTIS NAGEURS C2 et C3 **Accroche - décroche**	- moyen bain - groupes de deux élèves (sans flotteur) : 1 nageur / 1 observateur - bi-gliss, échelle, bord, ponceau, cage, perche, ligne d'eau, tapis	Le nageur : **Annoncer un parcours d'atelier en atelier. Le réaliser en « s'accrochant » aux ateliers choisis**. L'observateur : **Contrôler la réalisation** Changer les rôles.	* espacer le matériel. * faire son parcours en s'accro-chant le moins possible. * faire un parcours en passant partout.
APPRENTIS NAGEURS C2 et C3 **Le relais du flotteur**	- moyen bain en largeur - équipes de 4 ou 6 nageurs - 1 flotteur par équipe : planche, haltère, frite, pain.. - 1 chronomètre	**Se relayer pour rapporter son flotteur en premier** Faire un relais : - partir du bord, - traverser le bassin avec le flotteur de son équipe, - le transmettre au relayeur suivant. **L'équipe gagnante est celle qui arrive la première ou celle qui met le moins de temps.**	* varier les flotteurs. * grand bain, les élèves équipés ou non de ceinture.

Activités aquatiques

ACQUISITION : Optimisation des actions motrices. (Devenir un nageur efficace)

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
APPRENTIS NAGEURS C2 et C3 **La sirène**	- moyen bain / bassin en largeur - pull-boy, planches, entre les jambes - élèves avec ou sans flotteur	**Traverser le bassin en nageant uniquement avec les bras** - Sur le dos. - Sur le ventre.	* mouvements des bras alternatifs ou simultanés. * faire moins de 6, 5, 4 cycles de bras par traversée. * faire 2 traversées en moins de 30 secondes.
APPRENTIS NAGEURS C2 et C3 **La grenouille**	- bassin en longueur - 1 planche par élève - groupes de 2 élèves : 1 nageur / 1 observateur - repères de distances sur le bord du bassin	Le nageur : **Faire la plus grande distance, en nageant uniquement avec les jambes** Nager avec les mouvements de jambes de la brasse. L'observateur : **Repérer la distance** Changer les rôles.	* diminuer le nombre de mouvements de jambes pour une même distance. * faire la même situation avec les battements de jambes du crawl ou du dos crawlé.

Activités aquatiques

ACQUISITION : Optimisation des actions motrices. (Devenir un nageur efficace)

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
APPRENTIS NAGEURS C2 et C3 **L'otarie**	- grand bain (bassin en largeur) - chaque élève avec une planche	**Faire un aller-retour en nageant seulement avec les jambes** L'aller sur le ventre. Le retour sur le dos.	* varier les modes de propulsion : - alternatif (crawl), - simultané (brasse, dauphin). * faire le moins de mouvements possibles pour un aller-retour.
APPRENTIS NAGEURS C2 et C3 **Relais-navette**	- bassin en largeur - équipes de 6 nageurs, numérotés de 1 à 6 - 1 chronomètre	**Se relayer pour arriver les premiers** Faire un relais : - chaque nageur fait un aller-retour, - toucher le bord au retour pour passer le relais.	* en nage libre. * en nage imposée. * aller sur le ventre, retour sur le dos.

Activités aquatiques

ACQUISITION : Optimisation des actions motrices. (Devenir un nageur efficace)

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
APPRENTIS NAGEURS C2 et C3 **L'Inventeur des nages**	- grand bain (bassin en largeur) - groupes de 2 nageurs	**Créer une nouvelle nage** Expérimenter en ventral et en dorsal, des coordinations de bras et de jambes différentes des nages codifiées. L'apprendre à un partenaire qui doit l'effectuer sur une largeur.	
APPRENTIS NAGEURS C2 et C3 **Test activités nautiques**	- bassin en longueur - 2 parcours / 2 lignes d'eau - gilet de sauvetage	**Réaliser les 2 parcours** **Parcours 1** « nager sur une distance de 25 m., en eau profonde, après avoir sauté du bord. » **Parcours 2** « nager sur une distance de 20 m. muni d'un gilet de sauvetage. » B.O. n°7 du 23/09/99	

<u>Activités aquatiques</u>

<u>ACQUISITION</u> : Optimisation des actions motrices. (Devenir un nageur efficace)

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
APPRENTIS NAGEURS C2 et C3 **Le mannequin**	- grand bain - 1 mannequin et/ou un croisillon immergé - départ du plot	**Remonter le mannequin** Départ plongé, aller chercher et remonter le mannequin ou le croisillon hors de l'eau.	* varier les distances. * varier les profondeurs.

Activités aquatiques

ACQUISITION : Optimisation des actions motrices. (Devenir un nageur efficace)

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
NAGEURS CONFIRMÉS C3 **Relais - obstacles**	- bassin en longueur, avec lignes d'eau - corde ou ligne d'eau tendue en largeur - ponceau sur la largeur du bassin - 1 cerceau immergé par ligne d'eau - 1 chronomètre - équipes de 6 élèves, numérotés de 1 à 6 (répartis, par 3, à chaque extrémité de la ligne d'eau)	**Se relayer pour arriver les premiers** Faire un relais : - entrer dans l'eau, - passer sous la corde ou la ligne d'eau en travers, - passer sous le ponceau, - passer dans le cerceau, - toucher le bord pour passer le relais. Le relayeur fait le parcours inverse.	* imposer les formes de nage * améliorer le temps du relais.

Activités aquatiques

ACQUISITION : Optimisation des actions motrices. (Devenir un nageur efficace)

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
NAGEURS CONFIRMÉS C3 **Le crawl**	- grand bain - élève avec ou sans flotteur - sur la longueur du bassin (ligne d'eau) - sur la longueur ou sur la largeur du bassin - élève sans flotteur	**Traverser le bassin en crawl** **Nager en crawl** au-dessus de la ligne de fond, en la suivant du regard. **Nager en crawl,** - aller chercher l'eau avec la main loin devant puis en profondeur et pousser pour sortir la main loin derrière le long de la cuisse. **Nager en crawl,** - souffler dans l'eau et inspirer toujours du même côté quand le bras se lève. **Nager 25 mètres en crawl, en faisant le moins de mouvements possibles sans temps mort.**	* groupe de 2 élèves : 1 nageur, 1 observateur. * changer de côté. * alterner les côtés. * allonger les distances. * battre son record.

Activités aquatiques

ACQUISITION : Optimisation des actions motrices. (Devenir un nageur efficace)

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
NAGEURS CONFIRMÉS C3 **Le dos crawlé**		**Traverser le bassin en dos crawlé**	
	- grand bain (sur la longueur ou la largeur du bassin) - élève avec ou sans flotteur	**Nager en dos crawlé,** - faire une coulée dorsale, bras dans le prolongement du corps, - regarder vers le haut, - battre des pieds, - mettre en action les bras.	*allonger les distances.
		Nager en dos crawlé, - les oreilles dans l'eau, - battre des pieds sans sortir les genoux de l'eau, - aller chercher l'eau, avec les mains, loin derrière la tête et pousser fort le long de la cuisse.	* allonger les distances.
	élève sans flotteur	**Nager 25 mètres en dos crawlé en faisant le moins de mouvements possibles sans temps mort.**	* allonger les distances. * faire la plus longue distance.

Activités aquatiques

ACQUISITION : Optimisation des actions motrices. (Devenir un nageur efficace)

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
NAGEURS CONFIRMÉS C3 **La brasse**	- élève avec ou sans flotteur - sur la longueur (ligne d'eau) ou la largeur du bassin	**Traverser le bassin en brasse**	
	- 1 pull-boy ou une planche entre les jambes	**Nager en brasse** avec les bras, - faire une coulée ventrale, les bras allongés devant, - mettre les 2 bras en action, en même temps, pour tirer avec force « vers le bas » jusqu'à la poitrine.	* allonger les distances.
	- 1 pull-boy ou une planche entre les jambes	**Nager en brasse** avec les bras, - associer les mouvements de bras et la respiration, - inspirer lorsqu'on a fini de tirer sur les bras, - souffler dans l'eau pendant l'allongement des bras.	* allonger les distances. * inspirer tous les 2 cycles de bras.
	- 1 planche tenue par les mains	**Nager en brasse** avec les jambes, - faire des ciseaux de jambes en claquant les talons rapidement.	* allonger les distances.
	- élève sans flotteur	**Nager 25 mètres en brasse en faisant le moins de mouvements possibles sans temps mort.**	* allonger les distances. * faire la plus longue distance.

Activités aquatiques

ACQUISITION : Optimisation des actions motrices. (Devenir un nageur efficace)

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
NAGEURS CONFIRMÉS C3 **Le Maître nageur sauveteur**	- grand bain en largeur - groupes de 2 élèves : 1 sauveteur / 1 « sauvé »	Le sauveteur : **Transporter le « sauvé »** Transporter le « sauvé » d'un bord à l'autre en lui maintenant la tête hors de l'eau. Le sauvé : **Rester inerte** Changer les rôles.	* nager en rétropédalage. * chercher la prise la plus efficace pour maintenir le « sauvé ». * aller chercher le « sauvé » au milieu du bassin et le ramener. * allonger les distances.
NAGEURS CONFIRMÉS C3 **Le duo**	- grand bain - groupes de 2 élèves - avec ou sans musique	**Réaliser ensemble un enchaînement** Combiner : 1 - une entrée (chandelle avant ou arrière, bombe, coulée, plongeon...) 2 - un déplacement (glissée ventrale, dorsale, costale, nage...) 3 - une figure (étoile de mer, roulade, bouchon,..) 4 - une fin.	* être « synchro ». * faire à 4, à 6... * présenter. * varier le rythme. * varier les formations : en ligne, en ronde ...

<u>Activités aquatiques</u>

<u>ACQUISITION</u> : Optimisation des actions motrices. (Devenir un nageur efficace)

SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
NAGEURS CONFIRMÉS C3 **Le joueur-but**	- grand bain - élèves avec ou sans flotteur - deux équipes de 8 joueurs (ou plus) et 2 séries de bonnets de couleur - chaque équipe comprend : 5 joueurs de champ, 1 joueur-but accroché au bord et 2 remplaçants. - 1 ballon - (1 chronomètre)	**Transmettre le ballon à son joueur-but** **Attaquants :** Faire parvenir le ballon à son joueur-but pour marquer un point. **Défenseurs :** S'opposer à la progression du ballon et essayer de l'intercepter. **Règles :** - pas de contact entre les joueurs, - engagement : balle lancée au niveau de la ligne médiane, - remplacement des joueurs à chaque point.	* jouer en temps limité. *** Marquer 3, 4 ou 5 points pour gagner.** * Marquer le plus de points en un temps donné.
NAGEURS CONFIRMÉS C3 **Le water-polo**	- grand bain - ½piscine dans la largeur - deux équipes de 8 joueurs (ou plus) et 2 séries de bonnets - élèves avec ou sans flotteur - 2 buts verticaux, 1 ballon et 1 chronomètre - manches de 2 minutes (avec changements de joueursà chaque manche)	**Gagner la rencontre de water-polo** Marquer plus de buts que l'équipe adverse dans le temps imparti. **Règles :** - engagement : joueurs sur leur ligne de but, balle au centre - pas de contact entre les joueurs - ne pas porter la balle en déplacement - pas d'appui sur les bords ou les lignes d'eau - toute faute donne la balle à l'adversaire	

CONTRIBUTION À L'ÉLABORATION D'UNE UNITÉ D'APPRENTISSAGE

Démarche d'Apprentissage

- Au cycle 2 : « L'enfant structure ses conduites en analysant son activité. Il établit des relations entre ses manières de faire et le résultat de son action. Il prend en compte ces relations pour réorganiser son projet d'action ».
- Au cycle 3 : « L'enfant ajuste, affine et développe plus méthodiquement ses conduites motrices, en anticipant sur les actions à réaliser. Il choisit les stratégies d'action les plus efficaces parmi celles qu'on lui propose ou qu'il conçoit ».

Organisation Pédagogique

- Travail en groupe ou par atelier.
- Un adulte responsable d'un groupe ou d'un atelier pendant toute la séance (**pas d'activité libre**).
- Espaces d'action matérialisés, aménagés et adaptés aux situations prévues.
- À chaque situation, donner du temps pour s'exercer dans l'eau et permettre la réussite de chaque élève.

Une Unité d'Apprentissage de 10 à 15 séances (Voir pages U.A. et Fiches d'évaluation)

- *Première séance* : Évaluation diagnostique ↗ Proposer 1 ou 2 situations permettant :
  - ∗ Une activité importante de tous les élèves.
  - ∗ Une observation des adultes pour situer le niveau de chaque élève (constitution des groupes).
- *8 à 13 séances* : À partir des acquisitions visées, mettre en place et répéter des situations pour une évaluation continue des savoirs (changement possible de groupe).
- *Dernière séance* : Évaluation Bilan ↗ Proposer 1 ou 2 situations permettant :
  - ∗ Une activité importante de tous les élèves.
  - ∗ Une évaluation des savoirs marquant le terme de l'Unité d'Apprentissage.

Dispositions sécuritaires

Voir « Recommandations Départementales » (pages 78 et 79). (ÉDUSARTHE)

UNITÉ D'APPRENTISSAGE DÉBUTANTS

MODE D'EMPLOI

1ère séance

1 - Une situation « évaluation diagnostique » **p. 50**

2 - Une fiche « évaluation diagnostique » pour l'enseignant **p. 51**

Pour évaluer le niveau de l'élève et constituer les groupes d'apprentissage.

Séances suivantes

3 - Unité d'apprentissage 20 situations possibles **p. 52 et 53**

(selon le nombre de séances et les progrès réalisés)

Pour permettre à l'élève d'acquérir les savoirs visés.

Dernière séance

4 - Deux situations «évaluation bilan» **p. 54 et 55**

5 - Une fiche « évaluation bilan » pour l'enseignant **p. 56**

Pour évaluer les savoirs acquis.

SITUATION ÉVALUATION DIAGNOSTIQUE
DÉBUTANTS

ACQUISITION : MISE EN ŒUVRE DU PRINCIPE D'ARCHIMÈDE
(Accepter de flotter, de couler)

SITUATION : **Chasse au trésor**

BUT	DISPOSITIF	CONSIGNES	Critère de réussite
Aller chercher et rapporter des objets dans la corbeille	▪ Petit bain, élèves sans flotteur ▪ Objets flottants dispersés à la surface ▪ Objets immergés dispersés au fond (profondeur équivalente à la taille de l'enfant)	Aller chercher et rapporter des objets dans la corbeille. Choisir son entrée : - par les marches - par les tapis et le ponceau - par le bord - par le toboggan.	✷ Entrer dans l'eau en sautant ou en glissant. ✷ Rapporter un objet immergé.

ÉVALUATION DIAGNOSTIQUE **DÉBUTANTS**	**Situation : - Chasse au trésor**			
NOM Prénom	Critère ✶ *Entre dans l'eau en sautant ou en glissant*	Critère ✸ *Rapporte un objet immergé*	Niveau DÉBUTANTS (0 ou 1 critère)	Niveau APPRENTIS NAGEURS (2 critères)

CLASSE :	UNITÉ D'APPRENTISSAGE ACTIVITÉS AQUATIQUES DÉBUTANTS	PÉRIODE

ÉVALUATION DIAGNOSTIQUE
Situation - Chasse au trésor Page 50
Savoirs du cycle précédent

ORGANISATION PÉDAGOGIQUE
Lieu, structure du groupe classe, matériel, ...
DISPOSITIONS SÉCURITAIRES

U.A. : DÉBUTANTS
COMPÉTENCE VISÉE :

1, 2, 3 et 4 du cycle 2

A.P.S. : ACTIVITÉS AQUATIQUES
Acquisition visée
Mise en œuvre du principe d'Archimède
Équilibre par combinaison des forces
Minimisation de la résistance au déplacement
Structuration respiration / motricité
Optimisation de ses actions motrices

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE			Savoirs marquant le terme de l'Unité d'Apprentissage
Séance N°	**Choix des Situations**	**Pages**	A - S'engager en sécurité dans l'appropriation du milieu aquatique B - Repérer les éléments constitutifs du milieu aquatique aménagé
	Chasse au trésor Sauter dans une cible Attraper un objet L'ascenseur Les 4 coins Le poisson perché Le transporteur Touché - gagné Les balles brûlantes Le remorqueur Les sauveteurs Le sous-marin espionné Coucou, me revoilà La machine à sous Le bébé dauphin Le parcours obstacles Le grand bleu Le phoque Changer de flotteur Le turbo	10 10 11 11 12 16 16 17 17 22 22 23 28 28 29 29 30 30 36 36	C - Quitter les appuis solides D - Se laisser couler E - Se laisser flotter, se relâcher F - Accepter de s'immerger, de se laisser porter G - Identifier les différentes positions du corps H - Tenir des positions d'équilibre avec ou sans matériel I - Allonger son corps dans l'axe du déplacement J - Contrôler sa respiration K - Souffler dans l'eau L - Identifier les moyens de propulsion efficaces **ÉVALUATION BILAN** **Situation : - Changer de flotteur Page 54** **Situation : - Parcours obstacles Page 55**

SITUATION ÉVALUATION BILAN
DÉBUTANTS

ACQUISITION : OPTIMISATION DES ACTIONS MOTRICES
(Devenir un nageur efficace)

SITUATION : **Changer de flotteur**

BUT	DISPOSITIF	CONSIGNES	Critère de réussite
Réaliser le parcours en changeant de flotteur à chaque atelier-relais	■ Grand bain en largeur ■ Flotteurs (frites, pains, planches, ...) disposés de chaque côté du bassin	**Atelier 1 :** Aller avec une frite, revenir avec une planche sous chaque bras. **Atelier 2 :** Aller avec les 2 planches superposées tenues par les mains, revenir avec une planche. **Atelier 3 :** Aller sur le dos, une planche derrière la tête ; revenir un pain dans chaque main.	✶ Réussir les trois ateliers. ✷ Avancer efficacement (bouillonnement au niveau des pieds). ✹ Enchaîner au moins deux ateliers.

SITUATION ÉVALUATION BILAN
DÉBUTANTS

ACQUISITION : STRUCTURATION RESPIRATION / MOTRICITÉ
(Respirer, souffler dans l'eau)

SITUATION : **Parcours obstacles**

BUT	DISPOSITIF	CONSIGNES	Critère de réussite
Traverser le bassin	■ Moyen bain en largeur, le long d'une ligne d'eau ■ Élèves sans flotteur ■ Un cerceau immergé, un tapis troué, un ponceau	- Du bord, entrer dans l'eau. - Sortir par le trou du tapis. - Passer dans le cerceau . - Passer sous le ponceau.	④ Enchaîner les 3 ateliers sans arrêt prolongé (3 secondes maximum).

ÉVALUATION BILAN **DÉBUTANTS**	**Situations : - Changer de flotteur - Parcours obstacles**				**NIVEAU**	
NOM Prénom	Critère ✶ *Réussit les 3 ateliers*	Critère ✸ *Avance efficacement*	Critère ✹ *Enchaîne au moins 2 ateliers*	Critère ❊ *Enchaîne les 3 ateliers sans arrêt*	DÉBUTANTS (0 ou 1 critère)	APPRENTIS NAGEURS (2, 3 ou 4 critères)
Savoirs correspondants (Page 53)	A, C, E, H, I et L	A, C, E, H, I et L	A, C, E, H, I, J et L	A, B, C, D, F; G, J et K		

UNITÉ D'APPRENTISSAGE APPRENTIS NAGEURS

MODE D'EMPLOI

1ère séance

1 - Deux situations « évaluation diagnostique » **p. 58 et 59**

2 - Une fiche « évaluation diagnostique » pour l'enseignant **p. 60**

> Pour évaluer les savoirs acquis par l'élève et constituer les groupes d'apprentissage.

Séances suivantes

3 - Unité d'apprentissage 21 situations possibles **p. 61 et 62**

(selon le nombre de séances et les progrès réalisés)

> Pour permettre à l'élève d'acquérir les savoirs visés.

Dernière séance

4 - Deux situations « évaluation bilan » **p. 63 et 64**

5 - Une fiche « évaluation bilan » pour l'enseignant **p. 65**

> Pour évaluer les savoirs acquis.

SITUATION ÉVALUATION DIAGNOSTIQUE
APPRENTIS NAGEURS

ACQUISITION : OPTIMISATION DES ACTIONS MOTRICES
(Devenir un nageur efficace)

SITUATION : **Changer de flotteur**

BUT	DISPOSITIF	CONSIGNES	Critère de réussite
Réaliser le parcours en changeant de flotteur à chaque atelier-relais	■ Grand bain en largeur ■ Flotteurs (frites, pains, planches, ...) disposés de chaque côté du bassin	**Atelier 1 :** Aller avec une frite, revenir avec une planche sous chaque bras. **Atelier 2 :** Aller avec les 2 planches superposées tenues par les mains, revenir avec une planche. **Atelier 3 :** Aller sur le dos, une planche derrière la tête ; revenir un pain dans chaque main.	✶ Réussir les trois ateliers ✷ Avancer efficacement (bouillonnement au niveau des pieds). ✹ Enchaîner au moins deux ateliers.

SITUATION ÉVALUATION DIAGNOSTIQUE
APPRENTIS NAGEURS

ACQUISITION : STRUCTURATION RESPIRATION / MOTRICITÉ
(Respirer, souffler dans l'eau)

SITUATION : **Parcours obstacles**

BUT	DISPOSITIF	CONSIGNES	Critère de réussite
Traverser le bassin	■ Moyen bain en largeur, le long d'une ligne d'eau ■ Élèves sans flotteur ■ Un cerceau immergé, un tapis troué, un ponceau	- Du bord, entrer dans l'eau. - Sortir par le trou du tapis. - Passer dans le cerceau . - Passer sous le ponceau.	④ Enchaîner les 3 ateliers sans arrêt prolongé (3 secondes maximum).

ÉVALUATION DIAGNOSTIQUE **APPRENTIS NAGEURS**	**Situations : - Changer de flotteur** **- Parcours obstacles**				**NIVEAU**	
NOM Prénom	Critère ✶ *Réussit les 3 ateliers*	Critère ✸ *Avance efficacement*	Critère ✹ *Enchaîne au moins 2 ateliers*	Critère ❈ *Enchaîne les 3 ateliers sans arrêt*	DÉBUTANTS 0 ou 1 critère)	APPRENTIS NAGEURS (2, 3 ou 4 critères)
Savoirs correspondants (Page 61)	A, C, E, H, I et L	A, C, E, H, I et L	A, C, E, H, I, J et L	A, B, C, D, F, G, J et K		

Classe:

UNITÉ D'APPRENTISSAGE
ACTIVITÉS AQUATIQUES

APPRENTIS NAGEURS

PÉRIODE

ÉVALUATION DIAGNOSTIQUE

Situation - Changer de flotteur **Page 58**
Situation - Parcours obstacles **Page 59**

Savoirs du cycle précédent

A - S'engager en sécurité dans l'appropriation au milieu aquatique

B - Repérer les éléments constitutifs du milieu aquatique aménagé

C - Quitter les appuis solides

D - Se laisser couler

E - Se laisser flotter, se relâcher

F - Accepter de s'immerger, de se laisser porter

G - Identifier les différentes positions du corps

H - Tenir des positions d'équilibre avec ou sans matériel

I - Allonger son corps dans l'axe du déplacement

J - Contrôler sa respiration

K - Souffler dans l'eau

L - Identifier les moyens de propulsion efficaces

ORGANISATION PÉDAGOGIQUE

Lieu, structure du groupe classe, matériel, ...

DISPOSITIONS SÉCURITAIRES

U.A. : APPRENTIS NAGEURS
COMPÉTENCE VISÉE :

1, 2, 3 et 4 du cycle 2
1, 2 et 4 du cycle 3

A.P.S. : ACTIVITÉS AQUATIQUES
Acquisition visée :

Mise en œuvre du principe d'Archimède
Équilibre par combinaison des forces
Minimisation de la résistance au déplacement
Structuration respiration / motricité
Optimisation de ses actions motrices

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE			Savoirs marquant le terme de l'Unité d'Apprentissage
Séance N°	**Choix des Situations**	**Pages**	
	Les 5 essais Le Martin-pêcheur L'épave Le flotteur La loutre L'anguille Le pingouin Le sous-marin silencieux La torpille Faire son marché Le cachalot Les pieds joints Accroche-décroche Le relais du flotteur La sirène La grenouille L'otarie Le relais navette L'inventeur des nages Test activités nautiques Le mannequin	13 13 14 18 18 19 19 24 24 31 31 32 37 37 38 38 39 39 40 40 41	A - Accepter de s'immerger, de se laisser porter et déséquilibrer par l'eau. B - Identifier le rôle des bras (moteur) et celui des jambes (équilibrateur) C - Passer volontairement d'un équilibre à l'autre D - Placer la tête et les bras dans toutes les formes d'équilibre E - Adapter son équilibre au problème à résoudre F - Adopter une position hydrodynamique G - Coordonner expiration-inspiration dans des modes de déplacement simples H - Coordonner l'action des bras et des jambes I - Agir en continuité **ÉVALUATION BILAN** **Situation : - Le Martin pêcheur Page 63** **Situation : - Le relais navette Page 64**

SITUATION ÉVALUATION BILAN
APPRENTIS NAGEURS

ACQUISITION : MISE EN ŒUVRE DU PRINCIPE D'ARCHIMÈDE
(Accepter de flotter, accepter de couler)

SITUATION : **Le Martin-pêcheur**

BUT	DISPOSITIF	CONSIGNES	Critère de réussite
Ramener le plus grand nombre d'objets	■ Grand bain ■ Objets immergés à différentes distances	- Du bord, faire une seule plongée pour aller chercher plusieurs objets immergés. - Les rapporter au point de départ.	✶ Ramener au moins deux objets.

SITUATION ÉVALUATION BILAN
APPRENTIS NAGEURS

ACQUISITION : OPTIMISATION DES ACTIONS MOTRICES
(Accepter de flotter, accepter de couler)

SITUATION : **Relais navette**

BUT	DISPOSITIF	CONSIGNES	Critère de réussite
Se relayer pour arriver les premiers	■ Grand bain en largeur ■ 4 équipes de 6 nageurs	- Faire un aller-retour en nage libre. - Toucher le bord au retour pour passer le relais.	✸ Faire un départ plongé. ✸ Nager sans s'arrêter.

ÉVALUATION BILAN **APPRENTIS NAGEURS**	**Situations : - Le Martin-pêcheur** **- Le Relais navette**			**NIVEAU**	
NOM Prénom	Critère ✶ *Ramène au moins 2 objets*	Critère ✸ *Fait un départ plongé*	Critère ✹ *Nage sans s’arrêter*	APPRENTIS NAGEURS (0 ou 1 critère)	NAGEURS CONFIRMÉS (2 ou 3 critères)
Savoirs correspondants (p.62)	A, C, E et G	A, C et F	B, D, F, G, H et I		

UNITÉ D'APPRENTISSAGE NAGEURS CONFIRMÉS

MODE D'EMPLOI

1ère séance

1 - Deux situations « évaluation diagnostique » **p. 67 et 68**

2 - Une fiche « évaluation diagnostique » pour l'enseignant **p. 69**

> Pour évaluer les savoirs acquis par l'élève et constituer les groupes d'apprentissage.

Séances suivantes

3 - Unité d'apprentissage **16 situations possibles** **p. 70 et 71**

(selon le nombre de séances et les progrès réalisés)

> Pour permettre à l'élève d'acquérir les savoirs visés.

Dernière séance

4 - Une situation « évaluation bilan » **p. 72**

5 - Une fiche « évaluation bilan » pour l'enseignant **p. 73**

> Pour évaluer les savoirs acquis.

SITUATION ÉVALUATION DIAGNOSTIQUE
NAGEURS CONFIRMÉS

ACQUISITION : MISE EN ŒUVRE DU PRINCIPE D'ARCHIMÈDE
(Accepter de flotter, accepter de couler)

SITUATION : **Le Martin-pêcheur**

BUT	DISPOSITIF	CONSIGNES	Critère de réussite
Ramener le plus grand nombre d'objets	■ Grand bain ■ Objets immergés à différentes distances	- Du bord, faire une seule plongée pour aller chercher plusieurs objets immergés. - Les rapporter au point de départ.	✶ Ramener au moins deux objets.

SITUATION ÉVALUATION DIAGNOSTIQUE
NAGEURS CONFIRMÉS

ACQUISITION : OPTIMISATION DES ACTIONS MOTRICES
(Accepter de flotter, accepter de couler)

SITUATION : **Relais navette**

BUT	DISPOSITIF	CONSIGNES	Critère de réussite
Se relayer pour arriver les premiers	■ Grand bain en largeur ■ 4 équipes de 6 nageurs	- Faire un aller-retour en nage libre. - Toucher le bord au retour pour passer le relais.	✸ Faire un départ plongé. ✹ Nager sans s'arrêter.

ÉVALUATION DIAGNOSTIQUE **NAGEURS CONFIRMÉS**	**Situations : - Le Martin-pêcheur** **- Le Relais navette**			**NIVEAU**	
NOM Prénom	Critère ✶ *Ramène au moins 2 objets*	Critère ✸ *Fait un départ plongé*	Critère ✹ *Nage sans s'arrêter*	APPRENTIS NAGEURS (0 ou 1 critère)	NAGEURS CONFIRMÉS (2 ou 3 critères)
Savoirs correspondants (page 70)	A, C, E et G	A, C et F	B, D, F, G, H et I		

CLASSE :	UNITÉ D'APPRENTISSAGE ACTIVITÉS AQUATIQUES **NAGEURS CONFIRMÉS**	PÉRIODE

ÉVALUATION DIAGNOSTIQUE

Situation - Le Martin-pêcheur **Page 67**
Situation - Le relais navette **Page 68**

Savoirs du cycle précédent

A - Accepter de s'immerger, de se laisser porter et déséquilibrer par l'eau

B - Identifier le rôle des bras (moteur) et celui des jambes (équilibrateur)

C - Passer volontairement d'un équilibre à l'autre

D - Placer la tête et les bras dans toutes les formes d'équilibre

E - Adapter son équilibre au problème à résoudre

F - Adopter une position hydrodynamique

G - Coordonner expiration-inspiration dans des modes de déplacement simples

H - Coordonner l'action des bras et des jambes

I - Agir en continuité

ORGANISATION PÉDAGOGIQUE

Lieu, structure du groupe classe, matériel, ...

DISPOSITIONS SÉCURITAIRES

U.A. : NAGEURS CONFIRMÉS
COMPÉTENCE VISÉE :

1, 2 et 4 du cycle 3

A.P.S. : ACTIVITÉS AQUATIQUES
Acquisition visée :

- Équilibre par combinaison des forces
- Minimisation de la résistance au déplacement
- Structuration respiration / motricité
- Optimisation de ses actions motrices

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE		
Séance N°	**Choix des Situations**	**Pages**
	L'équilibriste de l'eau	20
	Le plongeon canard	20
	La pêche sous marine	25
	Piquer une tête	25
	Le show	26
	La baleine	33
	Le dauphin	33
	Le voyage sous marin	34
	Le relais obstacles	42
	Le crawl	43
	Le dos crawlé	44
	La brasse	45
	Le Maître nageur	46
	Le duo	46
	Le joueur but	47

Savoirs marquant le terme de l'Unité d'Apprentissage

A - Piloter les déplacements dans l'eau par le placement de la tête

B - Adopter une attitude tonique pour créer une vitesse de déplacement

C - Organiser sa conduite en fonction des contraintes respiratoires et motrices

D - Agrandir les trajets moteurs

E - S 'organiser dans un projet visant à une performance

F - Répartir son effort

ÉVALUATION BILAN

Situation : - Course obstacles Page72

SITUATION ÉVALUATION BILAN
NAGEURS CONFIRMÉS

ACQUISITION : OPTIMISATION DES ACTIONS MOTRICES
(Devenir un nageur efficace)

SITUATION : **Course obstacles**

BUT	DISPOSITIF	CONSIGNES	Critère de réussite
Faire une course pour arriver le premier	■ Grand bain en longueur ■ 1 nageur par couloir ■ 1 chronomètre	Au signal, faire un aller-retour. **Aller :** - Plonger - Passer sous la ligne d'eau - Passer sous le ponceau - Nager en dos crawlé jusqu'au mur **Retour :** - Nager en crawl ou en brasse - Passer sous le ponceau. - Toucher le mur. Chronométrer chaque nageur.	✶ Enchaîner plongeon, ligne d'eau et ponceau sans ressortir. ✸ Émerger en position dorsale à l'aller. ③ Nager le plus vite possible.

ÉVALUATION BILAN **NAGEURS CONFIRMÉS**	**Situation : - Course obstacles**		
NOM Prénom	Critère ✶ *Enchaîne plongeon, ligne d'eau et ponceau*	Critère ✷ *Émerge en position dorsale à l'aller*	Critère ✹ *Temps réalisé*
Savoirs correspondants (page 71)	A, B, C	A et C	A, B, C, D, E et F

ACQUISITION :

SITUATION :

BUT	DISPOSITIF	CONSIGNES	Critère de réussite
RELANCES :			

Fiche - élève : DÉBUTANTS

NOM : .... Prénom :..............................					Dessins : Eliane VIGNERIE
JE JOUE A L'EAU	Je me mouille	Je m'éclabousse	J'aime être arrosé	Je fais le sous-marin	Je vais chercher un
J'ENTRE DANS L'EAU	Je descends	Je glisse assis	Je saute	Je glisse sur le dos	Je glisse sur le ventre
JE ME DEPLACE	Je marche	Sur un support instable	Partout en tenant le matériel	Sous l'eau	Dans le grand bain avec un flotteur
JE M'IMMERGE	Je mets la tête dans l'eau	Je passe dans un cerceau	Je vais chercher un objet au fond	Je vais toucher le fond	Je nage sous l'eau
JE SOUFFLE DANS L'EAU	Je fais des bulles avec un tuyau	Je prends de l'eau dans ma bouche	Je souffle par la bouche	Je souffle tête immergée	Je souffle en grande profondeur

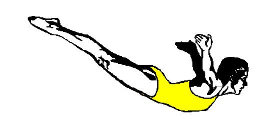
Fiche - élève : APPRENTIS NAGEURS

JE FLOTTE J'ACCEPTE DE COULER	Je fais l'étoile de mer pendant 5 secondes	Je vais chercher un objet au fond du bassin	Je reste assis 2 secondes au fond du bassin
JE M'ÉQUILIBRE	Je saute du bord et je me laisse flotter en boule	Je passe d'une nage ventrale à une nage dorsale	Accroupi du bord, je fais une coulée ventrale et je nage sous l'eau
JE SOUFFLE DANS L'EAU	En une seule plongée, je rapporte 3 objets	Je traverse le bassin en soufflant 4 fois dans l'eau	Je nage en soufflant dans l'eau, à chaque cycle de bras
JE ME DÉPLACE	Avec un flotteur, je nage sur une distance de 12,50 mètres	Sans flotteur, je nage sur une distance de 12,50 mètres	Sans flotteur, je nage sur une distance de 25 mètres

Fiche - élève : NAGEURS CONFIRMÉS

JE M'ÉQUILIBRE	J'enchaîne nage ventrale, nage dorsale tous les 4 mouvements de bras	Je plonge en canard	Je plonge en canard et je rapporte un objet
JE SOUFFLE DANS L'EAU	Je plonge et je traverse le bassin sous l'eau	En brasse, je souffle dans l'eau, à chaque mouvement de bras	En crawl, je respire d'un côté et de l'autre (3 temps)
JE ME DÉPLACE	Je plonge de 3 façons différentes	Je nage 50 mètres : 25 mètres en nage ventrale, 25 mètres en nage dorsale	Je nage au moins 100 mètres en 3 minutes

RECOMMANDATIONS DÉPARTEMENTALES



NATATION

PROCÉDURES OBLIGATOIRES

Textes de référence	• Loi du 22/07/83, article 14 : *“ Les communes qui ont la charge des écoles ne sont pas autorisées à demander aux parents des élèves inscrits dans des disciplines obligatoires, une participation financière aux frais de fonctionnement occasionnés par l’enseignement de ces disciplines. ”* • Circulaire n°99-136 du 21/09/1999 (B.O. HS N°7 du 23/09/99) • Circulaire n°92-196 du 03/07/92 (B.O. 29 du 26/07/92) • Circulaire n°87-124 du 27/04/87 (BO 18 du 7/05/87) • Lettre ministérielle 92-048 du 13/02/92 “ délimitation des zones ” • Lettre ministérielle 92-153 du 15/06/92 “ la plongée avec bouteilles ” • Lettre ministérielle 95-211 du 20/07/95 “ définition du nageur ”

Autorisations	• Du directeur d’école. • Des parents ou tuteurs légaux. • S’inscrire sur un programme d’utilisation d’une piscine, *au cours d’une réunion placée sous l’autorité de l’IEN, et à laquelle participent le représentant de l’organisme gestionnaire, le conseiller pédagogique, les directeurs d’écoles, un MNS.* • En cas de contre-indication médicale, l’élève doit fournir un certificat médical.

Information	• *Dans tous les cas de sorties, les familles doivent être précisément informées des conditions dans lesquelles elles sont organisées.* • **C’est une sortie régulière** : Information obligatoire aux familles sur le jour, le lieu, et l’horaire de la sortie. • Activité inscrite obligatoirement au projet d’école. • Information de l’IEN.

RECOMMANDATIONS DÉPARTEMENTALES (suite)

Assurances	Prévoir l'assurance des accompagnateurs et des intervenants bénévoles. (sortie régulière)
Test	• L'activité aquatique peut être l'occasion de préparer le test de natation conçu par l'équipe départementale en Éducation Physique et Sportive permettant l'accès aux activités nautiques.
Encadrement	• Le rapport du nombre d'adultes au nombre d'enfants ne sera pas inférieur à: - 1 adulte pour 8 élèves àl'école maternelle. - 1 adulte pour 16 àl'école élémentaire.
Qualification	Le maître peut enseigner cette activité qui se déroule sous sa responsabilité et il peut, àsa demande, être assisté par un intervenant extérieur qui doit être agréé par l'inspecteur d'académie et autorisé par le directeur d'école. • **Intervenants rémunérés** : (signature d'une convention entre l'Inspection Académique et la Collectivité Territoriale) - BEESAN - E.T.A.P.S. titulaire pouvant justifier d'une compétence dans l'activité. - BEESAN ou MNS pour la surveillance. • **Intervenants bénévoles** : - reconnaissance des compétences suite àun stage sous la responsabilité des I.E.N.
Sécurité	• L'activité se déroule dans une piscine surveillée par un ou des MNS, exclusivement affecté(s) àcette tâche. • *Le maître doit s'assurer de la présence du MNS désigné àla surveillance de la séance.* • *L'absence du MNS désigné pour assurer la surveillance impose de différer la séance jusqu'àson arrivée.* • Faire sortir immédiatement de l'eau les enfants si le MNS de surveillance n'assure plus son rôle. • L'occupation optimale du bassin doit être calculée àraison de 5 m² de plan d'eau par élève, en aucun cas elle ne peut devenir inférieure à4 m². • Respecter le règlement intérieur de la piscine (établissement d'accueil). • S'il y a fréquentation par le public et les scolaires (situation àéviter), les aires d'évolution doivent être nettement délimitées. • La plongée avec bouteille est interdite. • **Proscrire les moments d'activité libre.**

BIBLIOGRAPHIE

- **ÉduSarthe - «Organiser les sorties»**
- **Le Guide de l'enseignant - Tome 2 . (Coédition AEEPS/Éditions Revue EPS)**
- **Essai de réponses «L'activité aquatique à l'école maternelle». (Revue EPS)**
- **17 repères (Revue EPS)**
- **Natation - Le fichier de l'élève (Revue EPS)**
- **Nager - de la découverte à la performance - Patrick SCHMITT (Éditions Vigot)**
- **Compte-rendus des stages départementaux de formation continue**
- **Livret Natation de la Ville du Mans**

Les dessins sont de Wilhelm GHAUTIER